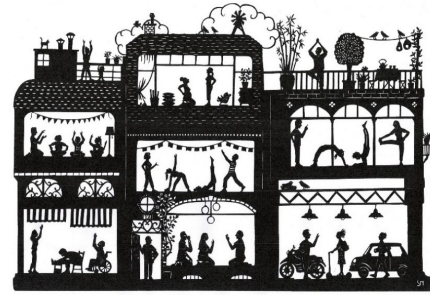


Les Stages de YOGA

Juin, Juillet, Aout 2023

Voiron et le Lac de Paladru



Stage n°01 Du lundi 26 juin au jeudi 29 juin 2023

Le Yoga de l'Essentiel, des pratiques de yoga simples et diversifiés pour retrouver la simplicité et la légèreté, avec une petite randonnée l'après-midi.

Retrouvez la confiance, par la relaxation, les mouvements, la respiration, la méditation, des techniques de yoga physique, respiratoire et d'intériorité, soigneusement appropriés aux possibilités des pratiquants. Il y aura chaque jour de 9h30 à 11h00 une pratique de yoga et de 11h30 à 12h30 un échange avec un thème philosophique, pour comprendre les déséquilibres physique et psychique, les causes, les messages et les solutions à mettre en œuvre. Après le pique-nique, de 14h30 à 17 heures, petite randonnée et de 18 heures à 19h30 la pratique de yoga du soir.

Le lieu des pratiques : 8, Rue des Terreaux 38500 Voiron.

Le tarif : une journée 90 €, les 4 journées 300 € (demi-tarif pour les étudiants et moins de 18 ans).

Stage n°02 Du lundi 3 juillet au vendredi 7 juillet 2023

Yoga et Randonnées (en chartreuse)

Les Attitudes Relationnelles et Personnelles



Les fondements du yoga : les 2 premiers membres du yoga

Les 5 qualités humaines en relation avec les autres (YAMA) et les 5 qualités humaines en relation avec soi-même (NIYAMA) et leurs résultats.

L'évolution d'un être humain est portée sur des fondements, ces appuis, sont des qualités qu'une personne doit développer tout au long de sa vie, la bienveillance,

l'authenticité, l'honnêteté, la modération et la sobriété, sont les qualités en relation avec les autres. L'élimination des impuretés du corps, la sérénité, la discipline, l'intériorité, l'abandon des résultats, sont les qualités en relation avec moi-même. Toutes ces qualités portées à leur plus haut niveau, apportent des résultats au-delà de toute espérance.

De 7h30 à 8h45 pratique de yoga du matin.

Départ de la randonnée 9h30, pique-nique 12h30, fin de la randonnée 17h00 (les randonnées seront définies en fonction des possibilités physiques des participants et de la météo).

De 18 heures à 19h15 pratique de yoga du soir.

Le lieu des pratiques : 8, Rue des Terreaux 38500 Voiron.

Le tarif : Une journée 90€, le stage complet 375 € (demi-tarif pour les étudiants et -18 ans)

Stage n°03 Du samedi 15 juillet au vendredi 21 juillet 2023

Stage fin de formation à l'Enseignement du Yoga

Pour les Cours Collectifs.

Révision complète sur les 3 années d'enseignement, la construction des séances, le guidage des séquences, l'étude des postures classiques du yoga, la révision sur les fondements pratiques et philosophiques du yoga, du premier et du deuxième chapitre du texte : « les yoga sūtra de Patanjali », la physiologie subtile du yoga, les techniques de scellement de l'énergie. Ce stage est réservé pour les personnes ayant fait le cursus complet de la formation, il est également ouvert à toute personne sérieusement intéressée par le yoga et souhaitant compléter son étude sur les thèmes proposés lors de cette révision (excepté les 2 derniers jours d'examen, le jeudi 20 et le vendredi 21 juillet 2023).

- 4 séances de yoga par jour vous seront proposées.

Le lieu : le gymnase de l'école de Paladru.

Le tarif : les 5 premiers jours d'études 440 €



Stage pour l'étude de la formation continue vers l'Enseignement en Individuel, le Yoga Thérapeutique

Le «Yogacakra de T.Krishnamacharya » le mouvement subtil.

La discipline corporelle, permet une bonne circulation énergétique dans tout le corps, un fonctionnement efficace de tous les organes et une bonne coordination physique. La discipline respiratoire fortifie le cœur, affine l'intelligence, améliore l'endurance respiratoire, l'acuité de la perception sensorielle et la clarté de l'élocution.

Ces moyens, dynamisent, régulent et orientent la circulation de l'énergie au sein des canaux et des carrefours d'énergie (Chakras). Ces avantages contribuent à une amélioration de la santé et à un sentiment de bien-être, en augmentant ainsi la durée de vie.

L'enseignement de T.Krishnamacharya sur le «Yogacakra » propose une étude sur 10 centres d'énergie.

Nous verrons pendant ce stage quelles sont les techniques qui réussissent à faire rentrer l'énergie vitale dans le canal central. C'est la situation idéale qui permet d'obtenir un équilibre parfait et de maîtriser les éléments de la nature. Une étude approfondie sur chaque centre subtil, définira la position son utilité et les résultats.

Nous sommes ici véritablement dans le yoga interne, un yoga qui nous permet d'obtenir ce qui nous était impossible d'obtenir avant c'est le yoga des dons et des pouvoirs.

- 4 séquences de yoga par jour vous seront proposées.

Le lieu : le gymnase de l'école de Paladru.

Le tarif : 440 €



Construction de séance, **C**lassification de postures et **G**uidage de séquences de **Y**oga en Occident

Etudes des chaînes musculaires et articulaires (GDS)

Une manière précise sur la disposition des postures au sein d'une séquence de yoga est nécessaire pour répondre à des qualités d'équilibre et de santé.

Comprendre la nature et la fonction de chaque posture. La posture ne trouve cependant sa pleine dimension que dans la mesure où elle s'intègre justement dans un tout bien ordonné. La façon dont les postures se préparent, s'additionnent et se compensent déterminent l'harmonie et l'efficacité de la séquence. L'équilibre de l'ensemble répond à des règles précises dont l'application correcte nécessite un savoir-faire. Ce stage a pour objectif d'approfondir cette expérience à partir des postures, de leur classification et des règles de construction de la séquence de yoga.

Nous verrons également une première étude sur les 5 chaînes musculaires et articulaires. L'activité des chaînes musculaires se particularise le plus souvent par la dominance d'une des chaînes musculaires. « Nous ne pouvons pas supprimer les dominances ni la biotypologie, mais nous aurons à lutter contre leurs excès qui conduisent à la désorganisation des unités fonctionnelles et à la malformation du corps.

- 4 séquences de yoga par jour vous seront proposées

Le lieu : le gymnase de l'école de Paladru.

Le tarif : 440 €



- ◆ **LIEU:** Stage n°1 et n°2, 8 rue des Terreaux 38500 Voiron
Stages n°3 et n°4 et n°5, salle de motricité de l'école de Paladru 38850 Paladru (*Lac bleu de Paladru*)
- ◆ **EN GESTION LIBRE** pique-nique sur place ou au bord du lac, restaurants, hôtels, campings, chambres d'hôtes, gîtes locaux...
- ◆ **PRATIQUES DE YOGA**, retranscrites sur documents pour chacun des stages
- ◆ **FRAIS ADMINISTRATIF**, assurance et location des salles (cours, documents pédagogiques inclus) 35€ à l'ordre de la SCI VINIYOGA

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGES D'ETE JUIN/JUILLET/AOUT 2023

Nom

Prénom

Date de naissance

Profession

Adresse

Ville Code postal

Email @

Tél

Je m'inscris au stage d'été : **n°1** **n°2** **n°3** **n°4** **n°5** (entourer le stage choisi)

POUR CONFIRMER MON INSCRIPTION, JE JOINS A CE BULLETIN D'INSCRIPTION :

Un chèque d'acompte de 100 euros (à l'ordre de : *M. Dollet*) et je réglerai le solde, le 1^e jour du stage concerné

Fait à, le 2022

SIGNATURE :

A RETOURNER :

LE YOGA OCCIDENTAL

Christian DOLLET 8 rue des Terreaux 38850 VOIRON

RENSEIGNEMENTS Téléphone : 06 73 40 75 52 Email : dolletchristian@gmail.com

Site : www.yoga-stages-sante.fr